

コーピング方略質問紙の開発および 精神症状との関連の検討

Development of the Coping Methods Questionnaire and
Analyses in the Relation to Psychological Symptoms

中野 敬子

Keiko NAKANO

Abstract

The methods of coping were categorized into active behavioral coping, active cognitive coping, and avoidant coping and were originally developed by Billings and Moos (1981). The psychometric properties of the Internet format of the Japanese version of the methods of coping scale supported the three coping categories. The present study reported on the reliability and validity of the paper format: the Japanese version of the Methods of Coping Questionnaire (JMCQ). The JMCQ and the Japanese version of the Hopkins Symptom Checklist were administered to female university students ($N = 376$). Confirmatory factor analysis revealed that the internal structure of method of coping categories: active behavioral coping, active cognitive coping, and avoidant coping replicated for the JMCQ. Reliability estimates of internal consistencies of three coping categories of the JMCQ were acceptable. Avoidant coping predicted psychological symptoms, and active cognitive coping negatively predicted psychological symptoms. The implications of the findings on the JMCQ for individual-level predictors of psychological stress, and development of more effective stress coping strategies were discussed.

Key Words: Methods of coping, active behavioral coping, active cognitive coping, avoidant coping, and psychological symptoms

I 問題と目的

コーピングはストレス過程において生じてくる内的または外的な圧力に打ち勝ったり、減少させたり、受け入れたりするための精神的または行動的努力である。ストレスラーによって引き起こされる感情のおよび身体的に興奮した状態は不快であり、不快感を何とかしようとしてさまざまなコーピングを行う。Folkman & Lazarus (1980) は、コーピングを“重荷に感じ、自己の能力を超えていると感じる環境または自己の内界におきる問題に対して、絶えず行われている精神的あるいは行動による努力”として定義し、問題中心対処 (problem-focused coping) と情緒中心対処 (emotion-focused coping) の2つの主なコーピング機能があるとした。問題中心対処と情緒中心対処は、それぞれにいくつもの異なる種類の対処法から構成されている (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984)。問題中心対処には問題解決対処法があり、問題を明らかにし、いくつもの解決方法を考え、その中から最も有効で犠牲の少ない解決法を見出し、実行する (Nakano, 1991c)。情緒中心対処は状況や結末の意味を変え、その状況をコントロールしているという感覚を持つことにより、精神的安定を保つ二次的コントロール法である。情緒中心対処には、積極的に認識を変えて行こうとする対処だけでなく、問題から逃げてしまう対処も含まれ、情緒中心対処にはバラエティーに富んだ方略がある (Folkman & Lazarus, 1985; Nakano, 1991b,c; Vitaliano, Katon, Russo, Maiuro, Anderson, & Jones, 1987)。

ある方略を用いたり、用いなかたりすることが精神身体的反応の発生や経過に関与していると指摘されている (Aldwin & Revenson, 1987; Horwitz, Hill, & King, 2011; 中野, 1991a)。問題中心対処を用いる人は抑うつ症状を起こしにくく、精神的健康を維持しやすい。情緒中心対処の逃避や回避は、問題状況で用いるとより疲労感が強くなることも指摘されている (Bolger, 1990)。さらに、情緒中心対処の中にも精神の安定をもたらす方略もあるが、考え込んでしまい、問題解決の行動を起こすことが遅れ、ストレス状況を深刻化させてしまう場合がある (Gunthert, Cohen, & Armeli, 2002; Ravindran, Matheson, Griffiths, Merali, & Anisman, 2002)。

コーピングの概念化と測定方法については多くの研究が行われ、問題中心対処と情緒中心対処以外のコーピングについての機能的分類もいくつかなされている (Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Folkman & Moskowitz, 2004)。Billings & Moos (1981) は、積極的行動対処 (active-behavioral coping)、積極的認知対処 (active-cognitive coping)、回避対処 (avoidant coping) からなるコーピング方略を提唱した。積極的行動対処は、顕在的行動により問題そのものやそこから生じる影響に直接的に対応する方略である。積極的認知対処は、ストレスとなる事態に対する自分自身の認識を変化させようとする試みである。回避対処は問題に積極的に立ち向かってゆくことを避けたり、問題とは関係ない活動を行うことで二次的に情緒的緊張を軽減したりする方略である (Moos, 1977)。Billings & Moos (1981) によるコーピング方略はストレスとなる出来事を解決するための行動的方略と認知的方

略からなる2つの積極的対処法および問題の行動的回避と情緒的緊張の二次的軽減法の2種類の方略をひとまとめにした回避反応で構成されていて、多次元的に概念化された対処方略の分類法であるといえる(Billings & Moos, 1984)。Billings & Moos (1981)によるコーピング方略による測定法を用いた研究がなされているが、Nakano (2013)は積極的行動対処、積極的認知対処、回避対処の3つの下位尺度からなる日本語版インターネットコーピング尺度 (The Japanese Internet Coping Scale) を開発し、高い信頼性と妥当性があることを報告している。さらに、日本語版インターネットコーピング尺度は、3か月後に HSCL (The Hopkins Symptom Checklist) により測定された精神身体症状との関連についての分析結果から、回避対処を多く用いる人は精神身体症状を呈しやすく、積極的認知対処を用いる人は精神身体症状を呈しにくいことが示された。これらの分析結果は、日本語版インターネットコーピング尺度によるコーピング方略の測定が、将来の精神身体症状の予測に役立つことを指摘している。

本研究の第1の目的は、Billings & Moos (1981)によるコーピング方略の日本語版質問紙を作成し、質問紙の信頼性と妥当性の検証を行うことであった。インターネット版尺度の信頼性と妥当性はそのまま、質問紙版の信頼性および妥当性の高さを保証するものではないとの研究報告がある(Buchanan, 2003; Buchanan & Smith, 1999)。第2の目的は、精神身体症状の予防に果たす役割について検討することであった。さらに、本研究においては、精神身体症状に影響を及ぼす積極的行動対処、積極的認知対処、回避対処の3つの対処方略の役割構造を説明するモデルを検証する。インターネットに接続しなくても実施が可能となる Billings & Moos (1981)のコーピング方略の日本語版質問紙の開発は、精神身体症状を予防するための自己診断や集団検診における幅広い使用を可能にするといえる。対処方略は精神症状の予測および予防に役立つ重要な要因の一つである。Billings & Moos (1981)のコーピング方略の質問紙は、大学生の精神身体的健康の促進に大いに役立つことが予測される。精神的健康についての問題を抱える大学生が増加の傾向にあり、女子大学生は特にうつ病の発症リスクが高いとされている(Pedan, Hall, Rayens, & Beebe, 2000)。大学生の間には多くのうつ症状、不安症状、心身症状が認められるとの研究報告(Bayram & Bilgel, 2008)もあり、女子大学生が男子学生に比較して統計的に多くの精神症状を報告している (McClean, Strongman, & Neha, 2007; Singh & Upadhyay, 2008)。

II 方 法

1. 対象者と手続き

対象者は女子大学生 376 名 (平均年齢 = 18.77, $SD = 2.36$) であった。質問紙への回答は任意で、無記名で行われた。

2. 評価材料

Billings & Moos (1981)によるコーピング方略尺度は、積極的行動対処、積極的認知対処、回避対処の 3 つの下位尺度で構成されていて 4 件法で回答する。日本語版インターネットコーピング尺度 (The Japanese Internet Coping Scale ; Nakano, 2013) も積極的行動対処(6 項目)、積極的認知対処(6 項目)、回避対処(5 項目)の 3 つの下位尺度からなる「まったく用いない (1)」から「とてもよく用いる (4)」の 4 件法で回答する尺度である。これらの 3 つの下位尺度からなる 17 項目の日本語版コーピング方略質問紙の開発を行った。17 質問項目については、Table 1 を参照されたい。

精神身体症状の測定には、自己報告形式の症状調査票である The Hopkins Symptom Checklist (HSCL; Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth, & Covi, 1974; Lipman, Covi, & Shapiro, 1979)を用いた。HSCL は 5 つの下位症状からなり、1800 人の精神科患者と 700 人の健常者を対象に標準化され、精神身体的健康に何らかの問題を抱えている人の状態を把握する調査票として広く使われている。日本語版 HSCL (Nakano & Kitamura, 2001) も 5 つの症状の測定に有効であり、高い信頼性と妥当性が示されている。HSCL の質問項目への回答は、症状にどの程度悩まれたか、「3: 非常に」から「0: ぜんぜんない」の 4 段階で行う。本研究においては、HSCL の下位症状のうち、「不安症状 (8 項目)」、「うつ症状 (13 項目)」、「対人関係過敏症状 (10 項目)」を用いた。

Table 1 日本語版コーピング方略質問紙の項目

対処方略	項目
積極的行動対処	出来事の状況をもっと詳しく調べる 問題解決のために積極的行動にでる 問題の解決方法をいくつも考えてみる 家族とその問題について話し合う 専門家（医者、弁護士など）に相談する 運動をする
積極的認知対処	その出来事にプラスの面を見つける 一歩退いて出来事を冷静に見直す 物事の処理を妨げないように、心を落ち着けるようにする 最良でなく、その次に好いことでも受け入れる 妥協して困った出来事の中にも何か好いことを見つける 苦労をよい経験として活かす
回避対処	最悪の事態に備えて心の準備をする 人に当たって気分をまぎらわす 飲食をすることで緊張を和らげる 全て自分の胸のうちにしまっておく 忙しくすることで忘れてしまおうとする

Ⅲ 結 果

1. 日本語版コーピング方略質問紙の検証的因子分析による妥当性

日本語版コーピング方略質問紙における妥当性を、共分散構造分析を用いた検証的因子分析により検討した。日本語版コーピング方略質問紙が Billings & Moos (1981)によるコーピング方略尺度および日本語版インターネットコーピング尺度 (Nakano, 2013) と同様に、積極的行動対処(6 項目)、積極的認知対処(6 項目)、回避対処(5 項目)の 3 つの下位尺度を測定する質問紙であることの妥当性を検討するために、適合度を算出し、検証的因子分析による構成概念妥当性の分析を行った。「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」からなる日本語版コーピング方略質問紙に関する検証的因子分析の結果 (GFI = .91, NFI = .83, CFI = .89, RMSEA = .08.) は、GFI、NFI、CFI の 0 から 1 までの値をとる適合度指標において高い値を示し、潜在変数から 17 項目への高い推定値(< .001) が得られ、RMSEA によるこのモデルの採択における危険率は 8%であることが示された。これらの分析結果は、日本語版コーピング方略質問紙が「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」の 3 つの下位尺度からなる対処方略を測定する尺度として高い構成概念妥当性があることを示した。

2. 各下位尺度の信頼性

日本語版コーピング方略質問紙の信頼性は、内的一貫性を用いて測定され、「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」の 3 つの下位尺度においてそれぞれ Cronbach's α = .82, Cronbach's α = .80, Cronbach's α = .78 の値が得られ、適切な内的一貫性による信頼性が示された。

3. コーピング方略と精神症状予測の構造モデル

日本語版コーピング方略質問紙の「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」の 3 つの下位尺度と「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」の精神症状間における関連を見るために相関分析を行った。各変数の平均値と標準偏差および各変数間の相関関係を表 2 に示した。「回避対処」は「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」との間には統計的有意な相関が認められた。統計的有意にやや高い負の相関が「積極的認知対処」と「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」との間に認められた。「積極的行動対処」と「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」との間には統計的有意な相関が認められなかった。

Table 2 平均、標準偏差、ピアソン相関係数

変数	<i>M (SD)</i>	1	2	3	4	5
1.積極的行動対処	21.04 (3.95)	—				
2.積極的認知対処	21.70 (4.37)	.50 **	—			
3.回避対処	21.05 (3.65)	.01	.07	—		
4.不安症状	14.48 (5.38)	.01	-.20**	.35**	—	
5.うつ症状	24.04 (7.48)	-.06	-.26**	.32**	.49**	—
6.対人関係過敏症状	20.66 (6.09)	-.06	-.29**	.37**	.58**	.79**

** $p < .01$,

さらに、「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」が「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」からなる精神症状の予測にどのような役割を果たしているかを説明する「精神症状予測の構造モデル」を検証する目的で、構造方程式モデリングによる分析を行った。本モデル (Figure 1) に対して分析を行った結果、適合度指標は $GFI = .97$, $NFI = .96$, $CFI = .97$, $RMSEA = .07$ と適切な値を示し、このモデルを採択することとした。潜在変数から指標変数への標準化推定値は、精神症状から不安症状 (.60)、うつ症状 (.85)、対人関係過敏症状 (.93) への標準化推定値がすべての変数において 0.1% の危険水準で統計的に有意であった。潜在変数間においては、「積極的認知対処」(-.40)、「回避対処」(.42) から精神症状への標準化推定値はいずれの変数においても 0.1% の危険水準で統計的に有意であったが、「積極的行動対処」(.14) から精神症状への標準化推定値は統計的に有意ではなかった。不安症状、うつ症状、対人関係過敏症状といった精神症状に対しては積極的認知対処を行うことで症状を減少させ、回避対処を行うことは症状を増加させることが指摘された。

コーピング方略間においては、積極的行動対処と積極的認知対処の間に高い正の相関があり、積極的行動対処を行う人は積極的認知対処も問題に対して行う傾向が強いことが指摘された。回避対処は、積極的行動対処、積極的認知対処、いずれのコーピング方略とも統計的に有意な相関が認められず、回避対処と積極的行動対処、積極的認知対処とは、コーピング方略として性質の異なるものであることが示された。

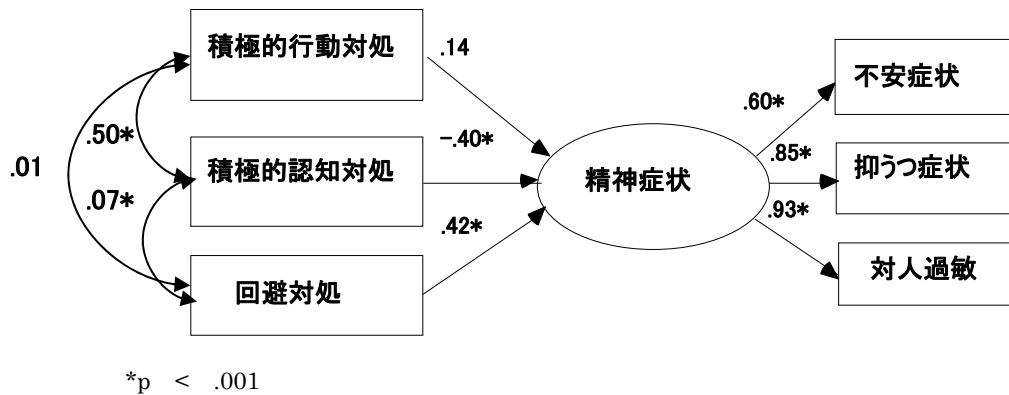


Figure 1 精神症状予測の構造モデル

4. 重回帰分析による精神症状との関連

精神症状予測の構造モデルにおいては、対処行動が精神症状に及ぼす影響について分析を行ったが、重回帰分析により不安症状、うつ症状、対人関係過敏症状、それぞれの症状に対する対処行動の影響をさらに分析した。不安症状、うつ症状、対人関係過敏症状を目的変数とし、コーピング方略質問紙の下位尺度である「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」の各変数について、不安症状、うつ症状、対人関係過敏症状、それぞれのストレス反応の予測に寄与する要因の特定を行った。重回帰分析結果は Table 3 から Table 5 に示した。

Table 3 不安症状を目的変数とした重回帰分析

変数	β	t	p
回避対処	.36	6.83	< .001
積極的認知対処	-.41	-6.69	< .001
積極的行動対処	.19	3.28	< .01

($R^2 = .24$, $F [3/ 373] = 28.21$, $p < .001$)

Table 4 うつ症状を目的変数とした重回帰分析

変数	β	t	p
回避対処	.33	6.04	< .001
積極的認知対処	-.28	-5.13	< .001

($R^2 = .18$, $F [2/ 374] = 27.31$, $p < .001$)

Table 5 対人関係過敏症状を目的変数とした重回帰分析

変数	β	t	p
回避対処	.38	7.08	< .001
積極的認知対処	-.30	-5.58	< .01

($R^2 = .22$, $F [2 / 374] = 38.00$, $p < .001$)

不安症状については、「回避対処」、「積極的認知対処」、「積極的行動対処」(それぞれの回帰係数は.36, -.41, .19) がその説明に寄与し、「回避対処」は 11%、「積極的認知対処」は 9%、「積極的行動対処」は 4%の分散、合計で 24%の分散を説明した。うつ症状については、「回避対処」、「積極的認知対処」(それぞれの回帰係数は.33, -.28) がその説明に寄与し、「回避対処」は 10%、「積極的認知対処」は 8%の分散、合計で 18%の分散を説明した。対人関係過敏症状についても、「回避対処」、「積極的認知対処」(それぞれの回帰係数は.38, -.30) がその説明に寄与し、「回避対処」は 13%、「積極的認知対処」は 9%の分散、合計で 22%の分散を説明した。3つの重回帰分析の結果、精神症状を発症する要因には、「回避対処」、「積極的認知対処」が関与していることが示され、不安症状にのみ「積極的行動対処」を行わないことが、その発症に影響を及ぼしていることが指摘された。

IV 考 察

日本語版コーピング方略質問紙 (JMCQ) は、対処方略である積極的行動対処、積極的認知対処、回避対処からなる 3 つの下位尺度からなる。日本語版コーピング方略質問紙 は Billings & Moos (1981)によるコーピング方略である 2つの積極的ストレス対処法としての行動的方略と認知的方略および行動的および情緒的回避をひとまとめにした回避対処 (Billings & Moos, 1984) で構成されている。さらに、日本語版コーピング方略質問紙における積極的行動対処、積極的認知対処、回避対処の 3 つの下位尺度は、日本語版インターネットコーピング尺度において、高い信頼性と妥当性が報告されている(Nakano, 2013)。本研究の目的は、Billings & Moos (1981)によるコーピング方略の日本語版質問紙を作成し、信頼性と妥当性の検証を行い、精神身体症状の予防に果たす役割について検討することであった。さらに、本研究においては、精神身体症状に影響を及ぼす積極的行動対処、積極的認知対処、回避対処の 3 つの対処方略の役割についても検証を行った。

日本語版コーピング方略質問紙 (JMCQ) が、日本語版インターネットコーピング尺度の 17 項目、3 つの下位尺度である「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」(Nakano, 2013) と同様の対処方略を測定する尺度であることを、共分散構造分析を用いた検証的因子分析により検討した。その結果は、GFI、NFI、CFI の 0 から 1 までの値をとる適合度指標は高い値を示し、8%以下が適切とされるモデルの採択における危険率である RMSEA の値が 7%であることから、日本語版コーピング方略質問紙が Billings & Moos (1981)による対処方略を測定する妥当性が高い質問紙であることが

示された。

さらに、ピアソン相関分析、構造方程式モデリング、重回帰分析の結果からも、「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」の3つの下位尺度からなる日本語版コーピング方略質問紙には構成概念妥当性のあることが指摘できる。したがって、日本語版コーピング方略質問紙は女子大学生の精神的健康の理解に役立つ質問紙であるといえる。「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」からなる精神症状と「回避対処」、「積極的行動対処」との間に認められた相関は、理論的仮説を支持するものであった。「積極的行動対処」と「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」との間には統計的有意な相関が認められなかった。さらに構造方程式モデリングによる分析結果からも「回避対処」と「積極的認知対処」が「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」からなる精神症状に影響を与える要因であることが示された。「回避対処」「積極的認知対処」が精神症状と関連があり、「積極的行動対処」と精神症状に関連が見られなかった相関およびモデリングの結果は、これまでのコーピングと精神症状に関する研究における問題中心対処は精神症状と関連が認められないとする結果 (Ben-Zur, 2009; Charlton & Thompson, 1996; Dunn, Whelton, & Sharpe, 2006; Nakano, 2013; Pritchard, Wilson, & Yamnitz, 2007) と一致するものであった。日本人男性労働者を対象とした研究(Shimazu & Schaufeli, 2007)は、精神症状を予防する役割を問題中心対処に見出しており、問題中心対処や「積極的行動対処」は、時間の経過とともに精神的健康を助長する役割を果たす可能性を示唆している。しかし、本研究の相関および構造方程式モデリング分析の結果では、「積極的行動対処」の「不安症状」、「うつ症状」、「対人関係過敏症状」に対する影響を認めることができなかった。これまでのいくつかの研究(Horwitz, Hill, & King, 2001; Nowack, 1989)においては、問題中心対処は精神的健康状態を統計的有意に予測することはできないとされ、他の研究(Dunn et al., 2006)では受動的対処方略のみが精神症状に影響を及ぼす可能性があるとは指摘されている。Takaya & Hasegawa (2010)は、コーピングの精神的健康への影響は複雑な構造を持っており、問題中心対処は対処法を用いた当初は精神的健康を回復することに効果があるが、最終的な精神症状を増加させてしまうことになるかと報告している。さらに、「回避対処」を常に用いる個人においては、「積極的認知対処」による問題への対応を行う能力が減少して行き、長期的にみると様々な環境における問題に対して消極的となり、積極的行動をすることが難しくなる可能性も指摘されている。コーピング方略についての様々な説明が可能であるが、問題中心対処や「積極的行動対処」の精神的健康に対して果たす役割についてはさらなる研究が必要であるといえる。

インターネットに接続しなくても実施が可能となる Billings & Moos (1981)のコーピング方略の日本語版質問紙の開発は、精神身体症状を予防するための自己診断や集団検診における幅広い使用を可能にするといえる。対処方略は精神症状の予測および予防に役立つ重要な要因の一つである。Billings & Moos (1981)のコーピング方略の質問紙は、大学生の精神身体的健康の促進に大いに役立つことが予測される。精神的健康についての問題を抱える大学生が増加の傾向にあり、女子大学生は特にうつ

病の発症リスクが高いとされている(Pedan et al., 2000)。大学生の間には多くのうつ症状、不安症状、対人関係過敏症状が認められるとの研究報告(Bayram & Bilgel, 2008)もあり、女子大学生が男子学生に比較して統計的に有意に多くの精神症状を抱いているとの報告もある (Mclean et al., 2007; Singh & Upadhyay, 2008)。

本研究の対象者は女子大学生であり、「回避対処」「積極的認知対処」「積極的行動対処」の 3 つの下位尺度からなる日本語版コーピング方略質問紙を新しい心理検査として確立させるにはサンプルが偏りすぎている。性別や幅広い年齢を含むサンプルを対象とした更なる研究が必要である。また、日本語版コーピング方略質問紙の質問項目および下位尺度は、日本語版インターネットコーピング尺度開発において、尺度翻訳の手順を踏んで作成されたものであるが、Billings & Moos (1981)のコーピング方略の項目と下位尺度とまったく同様の構造ではない可能性も残されている(Merenda, 2006)。

本研究は、Billings & Moos (1981)のコーピング方略を測定する日本語版コーピング方略質問紙は、信頼性と妥当性のある尺度であることを示した。さらに、不安症状、うつ症状、対人関係過敏症状といった精神症状を軽減もしくは予防する問題への対処方略を明らかにすることは、精神的健康の促進に有用であると考えられる。本研究結果は、問題状況において「回避対処」を用いず、「積極的認知対処」により対応することが、精神症状を軽減することを示した。しかし、直接的に問題を解決することにつながる「積極的行動対処」を用いることでは、不安症状、うつ症状、対人関係過敏症状といった精神症状を軽減し、精神的健康度を高めることにはならないことが指摘された。これまでの研究でも、問題を解決する行動が心の健康を促進するわけではないことが指摘されてきているが、「積極的行動対処」の精神的健康におけるメカニズムについて解明する研究の必要性が示唆される。

参考文献

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987) Does coping help? A re-examination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008) The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672.
- Ben-Zur, H. (2009) Coping Styles and Affect. *Internet Journal of Stress Management*, 16(2), 87-101.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981) The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 157-189.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984) Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Bolger, N. (1990) Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 59(3), 525-537.
- Buchanan, T. (2003) Internet-based questionnaire assessment: Appropriate use in clinical contexts. *Cognitive Behaviour Therapy*, 32, 100-109.
- Buchanan, T., & Smith, J. L. (1999) Using the internet for psychological research: personality testing on the World Wide Web. *British Journal of Psychology*, 90, 125-44.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989) Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Charlton, P. F., & Thompson, J. A. (1996) Ways of coping with psychological distress after trauma. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(4), 517-530.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974) The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): a self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19, 1-15.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003) Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000) Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000) The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Dunn, J. C., Whelton, W. J., & Sharpe, D. (2006) Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 511-523.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-39.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985) If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (2002) Unique effects of depressive and anxious symptomatology on daily stress and coping. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 583-609.
- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011) Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *Journal of Adolescence*, 34, 1077-1085.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1993) Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lipman, R. S., Covi, L., & Shapiro, A. K. (1979) The Hopkins Symptom Checklist (HSCL). *Journal of Affective Disorders*, 1, 9-24.
- McLean, J., Strongman, K. T., & Neha, T. N. (2007) Psychological distress, causal attributions, and coping. *New Zealand Journal of Psychology*, 36, 85-92.
- Merenda, P. F. (2006). An overview of adapting educational and psychological assessment instruments: past and present. *Psychological Reports*, 99(2): 307-314.

- Moos, R. H. (1977) *Coping with physical illness*. New York: Plenum.
- 中野敬子 (1991a) 対処行動と精神身体症状における因果関係について 心理学研究 61, 404-408.
- Nakano, K. (1991b) Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 346-350.
- Nakano, K. (1991c) The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Japanese Psychological Research*, 33, 160-167.
- Nakano, K. (2013) Development and validation of the Japanese Coping Scale administered over the Internet. *The Internet Journal of Mental Health*, 9, 1-8.
- Nakano, K. & Kitamura, T. (2001) The relation of anger subcomponent of Type A behavior to psychological symptoms in Japanese and International students. *Japanese Psychological Research*, 43, 50-54.
- Nowack, K. M. (1989) Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of Behavioral Medicine*, 12, 145-58.
- Pedan, A. R., Hall, L. A., Rayens, M. K., & Beebe, L. L. (2000) Reducing negative thinking and depressive symptoms in college women. *Journal of Nursing Scholarship*, 32, 145-151.
- Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007) What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, 56, 15-21.
- Ravindran, A. V., Matheson, K., Griffiths, J., Merali, Z., & Anisman, H. (2002) Stress, coping, uplifts, and quality of life in subtypes of depression: A conceptual frame and emerging data. *Journal of Affective Disorder*, 71, 121-130.
- Shimazu, A., & Schaufeli, W. B. (2007) Does distraction facilitate problem-focused coping with job stress? A 1 year longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 423-434.
- Singh, A., & Upadhyay, A. (2008) Age and sex differences in academic stress among college students. *Social Science International*, 24, 78-88.
- Takaya, M., & Hasegawa, Y. (2010) [An analysis of the relation between stress coping profile and job stress using structural equation modeling]. *Sangyo Eiseigaku Zasshi*, 52, 209-215. [in Japanese].
- Vitaliano, P. P., Katon, W., Russo, J., Maiuro, R. D., Anderson, K., & Jones, M. (1987) Coping as an index of illness behavior in panic disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(2), 78-84.